

DEZEMBER

09



Yoga im Winter

Ruhe & Gelassenheit

12-14.30 Uhr

Wie die Natur sehnen wir uns im Winter nach Rückzug und Stille. Wir nutzen die kalte Jahreszeit um den Blick nach innen zu richten auf das was essentiell für uns ist. In regenerativen Yoga Flows und Haltungen bündeln wir die Energie und lassen dann alle Extra Anstrengung los. Wärmende Atemübungen und eine längere Meditation vertiefen die Wirkung auf Körper und Geist.

Yogamatte, Decke und Trinkflasche bitte mitbringen.

Kursleiterin: Eve Berns

www.tsvgutsmuths-berlin.de, info@tsvgutsmuths-berlin.de

Anmeldung zeitnah in der Geschäftsstelle 030 393 24 40

Beitrag: 25,00 Euro

IBAN: DE38 1001 0010 0015 1501 04 BIC: PBNKDEFF

TSV GutsMuths 1861 e.V., Wullenweberstr. 15, 10555 Berlin